

# Structuur en vrije tijd voor peuters/kleuters





## Structuur

Kinderen houden van de **voorspelbaarheid** en **veiligheid** die een duidelijke structuur hen biedt. Probeer, ook nu er geen school is, **elke dag dezelfde structuur** aan te houden en maak **duidelijke afspraken** op voorhand. Zo weet je kind wat er verwacht wordt en kan het beter wennen aan de nieuwe situatie thuis.

Enkele voorbeelden:

- Als papa of mama aan de telefoon zijn, dan mag je niet storen en moet je stil zijn.
- Als je een uurtje flink alleen speelt, dan leest papa straks een verhaaltje voor.

Een **visuele dagplanning** kan hierbij helpen (online zijn heel wat voorbeelden te vinden).

maandag	naam:	wat
7.00 – 8.00		opstaan, aankleden, ontbijten
8.00 – 9.00		opruimen
9.00 – 10.00		aan het werk: werkbladen, spelletjes
10.00 – 10.30		fruit eten en voorlezen
10.30 – 11.00		buitenspelen

	Maandag	dinsdag
		
		

Probeer de **dagindeling van de school of kinderopvang** te behouden.

Werk in **tijdsblokken**: geef je kind tijdens de pauze een kwartiertje aandacht, speel een spelletje, lees een boek, ga even naar buiten, ... Daarna kan je kindje weer alleen spelen tot het middageten. Op die manier krijg je toch je werk gedaan.

Laat je kind de **tijdzone die voorbij is inkleuren**. Zo krijgt het zicht op zijn dag.



Zet ook je **kinderen aan het werk**. Vaak vinden ze het leuk om net hetzelfde te doen als papa of mama. Zoek kleurplaten, werkblaadjes op het internet, ... en print ze af. Zo kunnen jullie samen werken.



Wees **mild** voor jezelf als ouder, verwacht niet dat het perfect zal verlopen of dat je evenveel werk gedaan krijgt als op een gewone werkdag.

---

## Vrije tijd

- Zorg voor voldoende **ontspanning** en **beweging**, zowel voor je kind(eren) als voor jezelf.
  - **Mama's en papa's**: zorg voor voldoende **eigen-tijd**! Het voortdurend samenzijn met je kinderen kan voor stress zorgen. Durf je ook eens afzonderen.
  - Grijp de kans om net nu **tijd te maken voor elkaar**. Doe samen plezierige dingen binnenshuis en/of in de tuin of in de buurt. Speel samen een spelletje, ga bv. samen op 'berenjacht' in de buurt, bouw een kamp in huis of de tuin,...
- Online zijn heel wat tips en voorbeelden te vinden.

